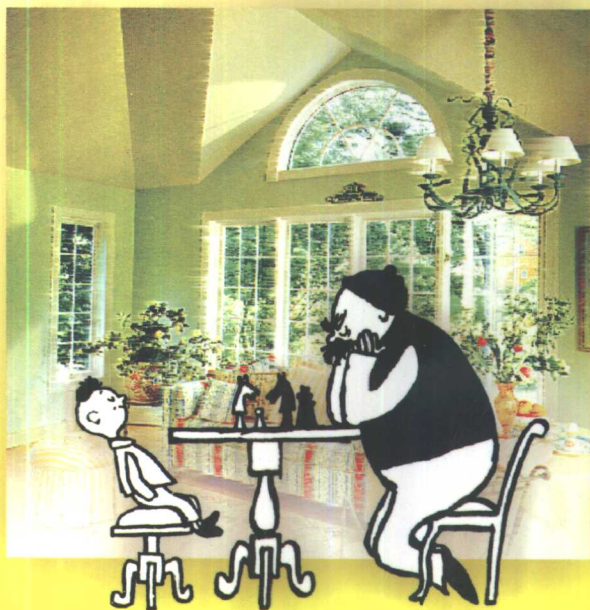


新世纪家庭保健丛书

头痛防治问答

谢炜 陈宝田 主编



华南理工大学出版社

新世纪家庭保健丛书

头痛防治问答

主 编	谢 炜	陈宝田	
副主编	朱成全	赵云燕	张文举
编 者	孙学刚	钟 洪	吴绪祥
	李 娟	李 静	秦建增

华南理工大学出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

头痛防治问答/谢炜,陈宝田主编.—广州:华南理工大学出版社,2000.3

(新世纪家庭保健丛书/罗仁,谢炜主编)

ISBN 7-5623-1514-0

I. 头…

II. ①谢… ②陈…

III. 头痛-家庭保健

IV. R161

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510640)

责任编辑 周莉华

各地新华书店经销

中山市新华印刷厂印装

*

2000年3月第1版 2000年3月第1次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.125 字数: 131千

印数: 1—5000册

定价: 8.80元

总 序

新的世纪，寄托着人类社会新的希望，诸如世界和平、环境保护、新技术应用和提高生存质量等等。

新的世纪仍延续着我们古老的话题：家庭幸福，身心健康，健康第一！

随着医学模式的转变，对于人类自身健康的维护，将不单纯地依赖于医疗机构与医院医生的诊断与治疗，更多地将依赖于人类社会生存环境的改善，依赖于全人类科学文化与卫生知识的提高，依赖于社区医疗与家庭及自我的保健！

有感于此，我们在华南理工大学出版社的支持下，经过广泛收集资料与调研论证，编辑了《新世纪家庭保健丛书》，并将此作为对新世纪的献礼！

本丛书的设计适应我国卫生改革的形势发展，以科普为主，用通俗易懂的问题形式解答医学保健知识；以中西医结合为纲，介绍中西医的保健知识；以实用技术为目，介绍常见病的常用、实用、有效的疗法与药物。例如，为适应我国加入世界贸易组织（WTO）后，中成药将在世界范围内推广应用的趋势，故编写了《家庭中成药疗法》；随着我国医药分家，非处方药物的制定，编著了《非处方药物疗法》；随着我国物质生活的提高，小康社会的到来，人们对食物保健渐趋重视，我们精心设计了《菜篮子疗法》；针对人类寿命的延长，《家庭美容疗法》亦将为您的健康增添美的光彩；随着疾病谱的改变，发病率较高而且又可以不住院在家庭自我治疗的常见病如头痛、高血压病、糖尿病、肝炎、风湿病等均作专辑介绍，相信对于珍惜健康的人士必将有所裨益。

由于我们水平所限，本丛书的编写或许有些不完善之处，有些保健治疗方法可能有一些局限性，不妥之处，谨请读者批评指正。

罗仁 谢炜
于广州南方医院
2000. 1. 1

前 言

头痛很常见，人群中发生率约为 13%，而且病因复杂，表现形式各有不同。据 1988 年国际头痛学会的“头面痛分类及诊断标准”，头面痛可分为 13 大类、128 小类。诊断明确后，各类头痛的治疗也有很大差异，预后有好有差。慢性功能性头痛如偏头痛、紧张性头痛、丛集性头痛、外伤后头痛等虽然不是十分严重或致命的疾病，但却给病人带来许多痛苦和不适，影响了学习、工作和休息，使病人承受身心两方面的折磨，其中许多病人由于头痛经久不愈而产生恐惧心理。对于器质性头痛如颅内肿瘤、脑脓肿、颅内感染等应引起病人足够的重视，及时就医，及时诊断，及时治疗。有些病人对头痛知识了解很少，对器质性头痛的后果认识不足，常常造成迟诊，不能得到及时的救治或失去了最佳的救治时机而遗憾终生。

有鉴于此，我们将与头痛有关的专业知识以问答的形式加以介绍，力求通俗易懂，简明实用，所列问题多为病人及其家属经常提出、需要解决的问题。希望能给广大家庭及头痛病人以必要的指导和启迪，使之对头痛有一个大致的了解，从而发挥其主动性、积极性，增强家庭保健意识，达到有效的防病、治病的目的。不过，由于作者水平有限，对医学科普创作涉足不深，故在本书编写中不免存在一些不当或错误之处，敬请读者和医学界同道指正。

谢 炜

于广州南方医院中医内科

2000 年 1 月 1 日

《新世纪家庭保健丛书》

编辑委员会

主 编：罗 仁 炜

副主编：谢 建 增

薛耀明

杨少锋

陈宝田

编 委：成 玉 斌

罗 桂 香

齐 向 东

万 道 富

钟 赵 云

钟 洪

朱 先 阳

成 全



内容提要

本书从头痛的基本知识、临床表现、诊断与鉴别诊断以及治疗、预防、保健等方面进行介绍，详细描述了临床上常见的偏头痛、紧张性头痛、丛集性头痛、外伤后头痛等各类慢性头痛的起因、症状与诊治，也论述了多种器质性头痛如颅内肿瘤、颅内感染等引起的头痛，提高人们对头痛的警惕性；并介绍了多种治疗头痛的中医药疗法，使本书更具有实用性。本书适合于头痛患者阅读，也可作为医科在校学生、个体医师在头痛方面的入门读物。



目 录

一、头痛的基本知识.....	1
1 为什么会头痛?	1
2 头部的血管能感觉疼痛吗?	1
3 头部的肌肉会不会痛呢?	2
4 所有的头颅神经对疼痛都敏感吗?	3
5 还有哪些组织与头痛有关?	3
6 头部哪些器官与头痛有关?	4
7 大脑是如何感知头痛的?	5
8 脑内哪些结构有镇痛作用,它们是如何调节痛觉的?	6
9 头痛与神经递质有什么关系?	7
10 头痛的致病因素有哪些?	8
11 头痛就是头部疾病引起的症状吗,头痛剧烈就等于 疾病严重吗?	10
12 头痛与年龄有何关系?	12
13 头痛也会遗传吗?	12
14 男女头痛有差别吗?	13
15 情绪变化会影响头痛吗?	14
16 气候也会影响头痛吗?	15
17 吸烟与头痛有何关系?	16
18 喝酒为什么会引起头痛?	17
19 饮食与头痛有何关系?	18
20 为什么有些人月经期前后会头痛?	20
21 妊娠与头痛有关吗?	21

22	睡眠与头痛有关系吗？	21
23	头痛与晕车、晕船的关系怎样？	22
24	头痛常伴随哪些症状？	23
25	头痛如何分类？	23
26	偏头痛是怎么回事？	28
27	什么是丛集性头痛？	29
28	常说的紧张性头痛与精神紧张有关系吗？	29
29	什么是三叉神经痛，病因有哪些？	30
30	什么是枕神经痛？	32
31	为什么咳嗽也会引起头痛？	32
32	医生常说的“头痛性癫痫”是怎么回事？	33
33	癫痫性头痛又是怎么回事？	33
34	哪些常见的脑血管疾病会引起头痛？	34
35	引起头痛的颅内感染性疾病有哪些？	36
36	高血压与头痛有什么关系？	38
37	潜水员为什么多见头痛？	40
38	颅压高为什么会引起头痛？	40
39	颅压低为什么也会引起头痛？	41
40	青少年头痛有哪些常见原因？	42
41	少女头痛常见的原因有哪些？	43
42	中年人头痛的常见原因有哪些？	44
43	更年期女性头痛的常见原因有哪些？	45
44	老年人头痛的常见原因有哪些？	47
45	化脓性中耳炎引起头痛的原因是什么？	48
46	牙髓炎为什么会引起头痛？	49
47	低血糖为什么会引起头痛？	49
48	颈椎病为什么会引起头痛？	50
49	为什么有的人性生活会引起头痛？	50

50	中暑会引起头痛吗？	51
二、头痛的临床表现		52
51	颅脑外伤后为什么会发生头痛？	52
52	脑震荡是怎么回事？	53
53	出血性中风引起的头痛有什么特点？	53
54	脑脓肿的临床表现有哪些？	54
55	高血压脑病有哪些临床表现？	55
56	心肌梗塞为什么有时也会发生头痛？	56
57	颈椎病会发生什么样的头痛？	57
58	青光眼头痛的特点是什么？	57
59	鼻炎、鼻窦炎、鼻咽癌头痛各有什么特点？	58
60	急性中耳炎引起的头痛有何特点？	59
61	牙齿及牙周疾病引起的头痛有何特点？	60
62	偏侧头痛就是偏头痛吗？	60
63	有先兆偏头痛发作时表现如何？	61
64	无先兆偏头痛发作时表现如何？	62
65	基底动脉型偏头痛有哪些表现？	62
66	为什么没有头痛，医生也会诊断为头痛？	63
67	如何正确认识伴有眼肌麻痹、偏瘫、偏盲的偏头痛？ ...	63
68	运动性偏头痛有哪些表现？	64
69	颅内肿瘤引起的头痛有何特点？	65
70	为什么有的偏头痛病人拒绝注视条纹图案？	65
71	儿童偏头痛有何特点？	66
72	月经性偏头痛有何特点？	67
73	偏头痛可以诱发缺血性中风吗，其临床特点是什么？ ...	67
74	怎样正确认识偏头痛与出血性中风的的关系？	68
75	服用硝酸甘油为什么会引起头痛？	69

76	服用维生素 A 为什么会引起头痛？	70
77	有些偏头痛为什么有视觉幻觉？	70
78	偏头痛病人脑血流量有何变化？	71
79	什么是偏头痛持续状态？	72
80	丛集性头痛会有哪些表现？	72
81	紧张性头痛有哪些表现？	73
82	神经官能症性头痛有何特点？	74
83	癔症性头痛有哪些表现？	75
84	原发性三叉神经痛的发作有何特点？	75
85	枕神经痛发作有何特点？	75
86	头痛性癫痫的头痛有何特点？与癫痫性头痛有何区别？	76
87	什么是结核性脑膜炎引起的头痛？	77
88	急性化脓性脑膜炎引起的头痛有什么特点？	77
89	脑型疟疾为什么导致头痛？	78
90	过敏性头痛有何特点？	78
91	一氧化碳中毒有哪些表现？	79
92	有机磷中毒引起的头痛有何特点？	79
93	中暑头痛有什么特点？	79
三、头痛的诊断与鉴别诊断		80
94	头痛时为什么要测血压？	80
95	头痛病人必须做 CT 或 MRI 检查吗？	81
96	PET 可用于检查头痛吗？	82
97	眼科检查对头痛病人有何意义？	84
98	神经系统检查对头痛病人有什么意义？	85
99	脑电图对头痛有何意义？	86
100	脑血流图对诊断头痛有何帮助？	87

101	经颅多普勒检查对头痛的诊断与鉴别诊断有什么意义？	88
102	头颅 X 线摄片对诊断头痛有什么帮助？	88
103	腰穿在诊断头痛中有什么意义？	90
104	脑血管造影有危险吗？	91
105	偏头痛的诊断依据是什么？	91
106	怎样诊断有先兆偏头痛？	92
107	怎样诊断无先兆偏头痛？	94
108	偏头痛有哪些伴随症状？	94
109	怎样根据加重和缓解的因素区别偏头痛与其他头痛？	96
110	周期性偏头痛如何与丛集性头痛鉴别？	97
111	紧张性头痛与偏头痛如何鉴别？	97
112	颞动脉炎与偏头痛怎样鉴别？	98
113	中医是怎样认识偏头痛的？	99

四、头痛的治疗、预防与保健	101
114 怎样治疗头痛，是用止痛药吗？	101
115 麦角胺治疗头痛的机理是什么？	102
116 如何正确使用麦角胺？	103
117 妊娠妇女患偏头痛选择用药时应注意什么？	104
118 氯丙嗪治疗偏头痛的机理是什么？	105
119 甲基麦角酰胺治疗偏头痛的效果如何？	106
120 双氢麦角胺治疗偏头痛的效果如何？	107
121 灭吐灵为什么可用于治疗偏头痛？	108
122 阿斯匹林防治偏头痛的机理是什么？	108
123 心得安为什么可以预防偏头痛？	109
124 英明格治疗偏头痛效果如何？	110

125	钙离子拮抗剂为什么可以防治偏头痛？	111
126	阿米替林为什么可以治疗偏头痛？	112
127	还有哪些药物可以预防偏头痛发作？	113
128	怎样治疗枕神经痛？	114
129	低颅内压头痛如何治疗？	114
130	颅内压增高性头痛应怎样治疗？	115
131	家庭中治疗头痛性癫痫应注意什么？	116
132	怎样治疗癫痫性头痛？	116
133	脑膜炎引起的头痛应如何处理？	118
134	紧张性头痛如何处理？	119
135	丛集性头痛如何处理？	120
136	脑血管畸形应如何处理？	121
137	脑出血所致头痛应如何处理？	122
138	脑梗塞后头痛如何治疗？	123
139	高血压性头痛应如何治疗？	125
140	低血压性头痛如何治疗？	126
141	怎样治疗中毒性头痛？	126
142	怎样治疗青光眼头痛？	127
143	中耳炎头痛如何防治？	128
144	如何防治中暑头痛？	129
145	怎样治疗鼻源性头痛？	129
146	怎样治疗颈椎病引起的头痛？	130
147	如何防治月经性偏头痛？	131
148	偏头痛持续状态时怎么办？	131
149	中医对头痛是如何辨证施治的？	132
150	治疗偏头痛的中成药有哪些？	134
151	正天丸能治疗哪些头痛？	134
152	怎样正确使用正天丸？	135

153	治疗偏头痛的单验方有哪些？	136
154	控制哪些饮食能预防偏头痛发作？	137
155	怎样通过控制情绪来预防偏头痛发作？	137
156	针刺治疗头痛选穴的原则是什么？	138
157	怎样用头皮针治疗头痛？	139
158	怎样用梅花针治疗头痛？	140
159	怎样用推拿按摩法治疗头痛？	141
160	怎样选用饮食疗法治疗偏头痛？	142
161	怎样用理疗方法治疗偏头痛？	144
162	心理疗法可以治疗偏头痛吗？	145
163	体育锻炼也能治疗头痛吗？	147
164	怎样用暗示疗法治疗偏头痛？	147
165	为什么偏头痛病人不宜用口服避孕药？	148

一、头痛的基本知识

1 为什么会头痛？

一个人成长过程中没有头痛的体验是很少的。早在 20 世纪 50 年代，就有人调查健康人群，发现其中 70% 的人经历过头痛，成人中有 10%~18% 因头痛需要请医生诊治，可见头痛在临床上或日常生活中是很常见的。

头痛主要指头部的疼痛，从眉棱部位至颈枕之间的疼痛都可归属于头痛。引起头痛的原因是多种多样的，当头部的疼痛敏感组织如某些动脉、肌肉、末梢神经、颅底部骨膜、硬脑膜等受到物理因素（如牵拉、压迫、伸展、移位）、化学因素或机械性刺激时，便会产生异常的神经冲动，这些神经冲动经过痛觉传导通路向中枢神经系统最终向大脑皮层传导，从而感知到头痛。

2 头部的血管能感觉疼痛吗？

医生经常诊断病人为“血管性头痛”，头痛是否就是血管痛呢？血管能感到痛吗？是的，头部的血管是疼痛的敏感组织之一，其中以颅外动脉、颅内硬脑膜动脉为主。

颅外动脉容易受各种理化因素的刺激而产生疼痛，这是血管性头痛的常见原因。颅外动脉中，分布于前额部的是来源于颈内动脉的额动脉和眶上动脉；分布于颞部（头两侧太阳穴部）和枕部的是来源于颈外动脉的颞浅动脉、耳后动脉和枕动脉。如果这些血管内腔扩张，血管壁受到牵拉、扭转或一些生化物质如缓激肽等的刺激，即可产生明显的头痛，以搏动性疼痛为主。以上分支动脉中，以颞浅动脉、耳后动脉及枕动脉对痛觉最敏感。

颅内血管中，硬脑膜动脉对疼痛较敏感，其中又以硬脑膜中动脉最敏感。而供应脑组织的脑动脉方面，对疼痛感觉的情况是

这样的，基底动脉的主干、颈内动脉有痛觉；大脑前动脉从起始部到膝部、大脑中动脉从起始部开始的 1~2 cm 以内也有痛觉，其他部位没有痛觉或目前不太清楚。

在静脉方面，除接近大脑中静脉的海绵静脉窦 3~4 cm 和接近于流入矢状静脉窦的皮质静脉的数毫米部位有痛觉外，其他皮质静脉均无痛觉；颅外静脉对痛觉比较迟钝；而一些深部的大静脉有无痛觉，尚未研究明确。这里的解剖名词较难理解，我们只需知道头部血管中，动脉与头痛的关系比静脉更密切、更常见、更重要。但也有些头痛起因于静脉，如某些感染引起颅内静脉或静脉窦血栓形成，造成头痛、呕吐、抽搐、精神失常、嗜睡或昏迷等，是需要及时得到救治的。

3 头部的肌肉会不会痛呢？

有一种常见的头痛是紧张性头痛，过去称之为“肌肉收缩性头痛”，是由于焦虑、忧虑使体内产生过多的 5-羟色胺、儿茶酚胺样物质，从而造成肌肉痉挛、血管收缩，发生持久的头颈部肌肉疼痛。也就是说颅外肌肉在致病因素作用下是可以产生疼痛的，头颈部与头痛关系较密切的肌肉有：位于头部两侧颞窝（即两太阳穴部）的颞肌；位于后颈部深层的头半棘肌、头最长肌、颈最长肌、颈髂肋肌以及枕下肌群（包括头上斜肌、头后大直肌、头后小直肌、头下斜肌）；还有位于后颈部中层的头夹肌、颈夹肌以及位于浅层的斜方肌、肩胛提肌、菱形肌等。当以上这些肌肉发生疼痛时，病人会感到头两侧、前额或顶枕部疼痛，是一种持续性的钝痛、重压感、紧箍感，有些病人将其形容为“头上好像压了一块石头”、“好像一条带子把头箍紧”，中医很久以前即将其描述成“头重如裹”。医生在检查时可以发现病人的颞部、枕部、颈部肌肉有压痛，按摩、放松这些肌肉，头痛会有减轻。